



Smag for livet

"Smager grøntsagerne godt nok?" spørger Ole G. Mouritsen

Mouritsen, Ole G.

Published in:
MASA Food Magazine

Publication date:
2018

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Document license:
[Ikke-specificeret](#)

Citation for published version (APA):
Mouritsen, O. G. (2018). Smag for livet: "Smager grøntsagerne godt nok?" spørger Ole G. Mouritsen. *MASA Food Magazine*, 2, 11-12.

MASA
FOOD
magazine
#2

GOD SMAG FOR ALLE

- SÅDAN FÅR DU (ENDNU MERE)

SMAG I DIN MAD...

Læs om

- Kokketricket, du ikke behøver
- Mangfoldig, bæredygtig tang
- Frugtrige cremede eddiker

OLE G. MOURITSEN:

"SMAG KOMMER FØR SUNDHED - MEN SMAGER
GRØNTSAGERNE GODT NOK?"

Alma By G

CARL J. NIELSEN A/S



NORDISK
TANG

Søren Madsen // +45 53 88 99 23 // agentur@masa-food.dk

MASA
FOOD
AGENTUR • FOODSERVICE

MASA-FOOD

Masa-Food formidler viden, kendskab og salg til det danske foodservice marked for en nøje udvalgt gruppe af producenter.

Masa-Food bygger på bred erfaring indenfor foodservice markedet, dels som selvstændig aktør, dels som producent indenfor både salg og innovation.

Masa-Foods vision er at være en betroet salgspartner med dybdegående produktviden og indsigt i markedet, for på den måde at skabe maksimal værdi og vækst i alle led.

*Venlig hilsen
Søren Madsen*

Sommer 2018

Læs om

- 3 Velkommen til
magazine #2
- 4 Hvem er Masa-
Food?
- 5 Cremet eddike
Alma By G
- 7 Ristede krydderier
Carl J. Spice
- 9 Blancheret tang
Nordisk Tang
- 11 Ole Mouritsen
Smag for livet
- 15 Køkken noter
Talentfuld kål
- 17 Masa Food on
tour
- 19 Tak for denne
gang



"Masa-Food on tour" er en fast del af magasinet, hvor du kan se billeder fra andre køkkener og følge med i, hvad der sker i gryderne andre steder i landet.

Vil DU med i magasinet?
Send dit bedste billede af
hvordan du bruger
produkterne i dit køkken.
Send foto og kort tekst på
sms til 53889923

Pssst....

Du kan også følge
med på instagram:
@masa_food_on_tour

VELKOMMEN TIL MASA-FOOD

MAGAZINE #2

I denne udgave fokuserer vi på smagen - og du får svar på, hvordan du kan skabe mere og endnu bedre smag i dine serveringer, ved at tilføre nye og spændende elementer og nye tankegange. Du lærer hvad smagen betyder for sundhed og du får tricks fra en smagsdedikeret professor.

Vores producenter fortæller om deres bedste bud til at skabe mere smag i bla. grøntsager med lækre produkter, der understøtter og udbygger de gode smage i råvarerne du allerede bruger. Her er kort sagt god smag for alle!

Masa-Food Magazine fortæller dig alle historierne om produkterne, giver dig indblik i passionen og ildsjælene bagved - og inspirerer dig til at gå nye veje i dit køkken.

.....
*MASA-FOOD ER
DIN GENVEJ TIL UNIKKE
SPECIALITETER FRA DEDIKEREDE
NICHE-PRODUCENTER*
.....

Masa-Food Magazine udkommer
4 gange om året og findes altid online
på www.masa-food.dk

HVEM ER MASA-FOOD?

Passion for det unikke

Masa-Food ser det som sin fornemste opgave at bane vejen så unikke specialiteter og produkter kan finde vejen ind i foodservice.

Masa-Food er bindeled mellem producenter, grossister, slutbrugere og kæder, og arbejder tæt med få, nøje udvalgte ildsjæle og producenter.

Drivkraften bag Masa-Food er Søren Madsen, som hele sit arbejdsliv har bevæget sig i nærmest alle hjørner af foodservice branchen: Han er uddannet **kok, konditor og chokolatier, og har været både dessertchef og køkkenchef.** Han har også været selvstændig med egen højkvalitets fødevarebutik.

Derudover har han mange års erfaring fra fødevarebranchen, dels som konsulent og dels som creative manager i innovation.

Omdrejningspunktet og drivkraften har altid været en tårnhøj sans for kvalitet og stærk faglighed.



"Visionen for Masa-Food er at være en betroet salgspartner, der med viden om produkterne og indsigt i markedet, skaber vækst og værdi for både producenter og køkkener."



Søren Madsen

CREMET EDDIKE

Alma By G

Velaftbalanceret
smagsbooster til det meste

En klassisk ren, lagret balsamico
giver kun syre og sødme, mens
den cremede eddike desuden
tilfører delikat fedme, og det gør
smagen mere dyb og mangfoldig.
Neutralt smagende frugter, bær
og grøntsager hæves op til at
være fyldige og aromatiske med
sammensætningen i eddiken, med
bla. højt frugtkoncentrat, sukker
og syre og passer perfekt at
tilføre til f.eks. en salat.

Syren er tilpasset, så eddiken er
meget velegnet som
smagsbooster til både varme og
kolde, retter, grillede
grøntsager og bagte grøntsager,
men også meget velegnet til det
søde køkken, frugt, bær og oste.

De cremede eddiker kan bidrage
til og understøtte umami
smagen, som man gerne vil
tilføre til varme eller kolde
elementer.



Cremet
eddike
varianter:

BLÅBÆR & HAVTORN
BROMBÆR & HYBEN
HYLDEBLOMST, ÆBLE & LIME
HINDBÆR & LAKRIDS
FIGEN & DADEL
GRANATEDDIKE
TOMATEDDIKE

Blåbær & Havtorn


ALMA BY G

Blåbær & havtorn balsamico er lavet på basis af saft fra blåbær og havtorn – det giver en unik smag fra begge bær. Det er en cremet eddike, med en let sirupsagtig konsistens, som er bygget om med sødmefuld, aromatisk og let syreholdig eddike, der tager udgangspunkt i bærrene som smagsgivende i den hvide balsamico.

Smagen er ren og forudsigelig, og det gør den let at anvende i mange forskellige sammenhænge. Den tilfører sødme, syre, fedme samt elementer, der bidrager til umami.

Blåbær-havtorn lyder måske syreholding, men med tilsætningen af sukker, eddike og balsamico skabes den rigtige balance i smagen. Så trods den meget syreholdige havtorn, så opnåes sammen med de modne blåbær en god sødme og masser af frugtsmag. Det er en spændende sammensætning med en troværdig, meget autentisk og ren smag.





SPICE

Selected by Masa-Food

*Spice selected
by Masa-Food*

BRUGER DU OGSÅ

"KOKKE-TRICKET"?

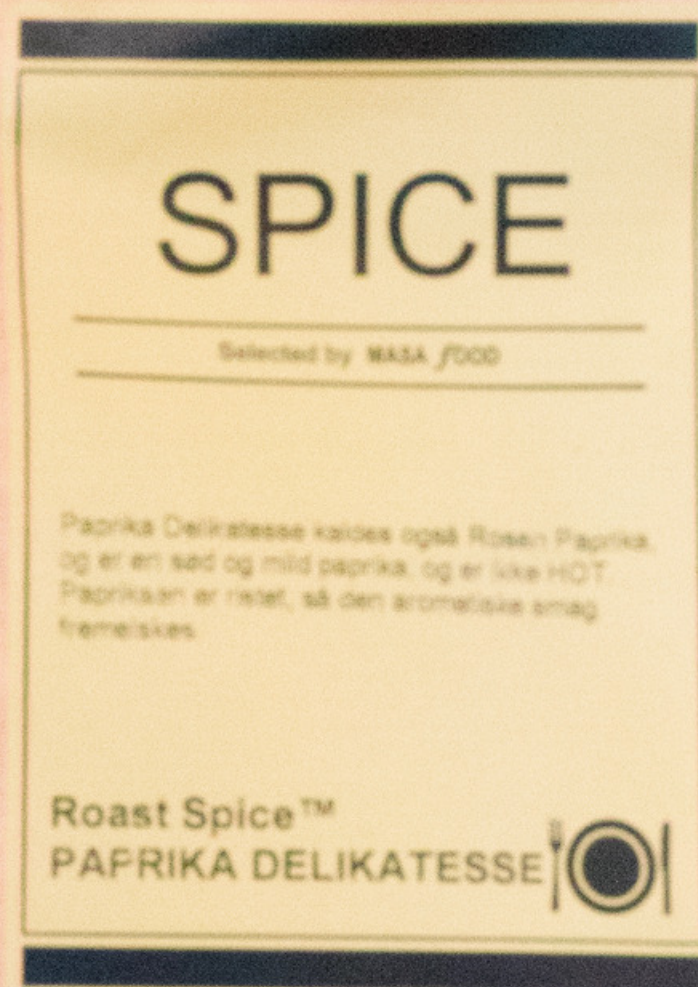
(det behøver du ikke længere!)

Roast spice paprika er nænsomt ristet for at fremelske og bevare de fine smagsnuancer, aromaer og sødme, og har pga varmebehandlingen en **velafbalanceret syre og aroma**, uden at blive stærk. Den er mere neutral i basen, har mindre syre og en **varm, balanceret duft**. Smagen er meget dybere og reagerer sammen med elementet det tilføres, fordi smagen har nemmere ved at **trænge ind i både tilbredte og rå elementer**. Ristningen sikrer at **smagen bibeholdes og bliver mere aromatisk** og mindre parfumeret. *Du behøver derfor ikke længere at bruge kokketricket med at riste krydderierne inden brug.*

Paprika skal normalt ikke svitses i olie, da hård varme ødelægger smagen og gør det bittert. Vores ristning af paprika er tilpasset, og giver en mere dybrød farve, mens paprikaens fine smagsnuancer samt sødme fremhæves. Normalt kan paprika ikke bruges direkte på kolde retter, da det skal varmebehandles for at få de æteriske olier og smagen til at arbejde, men med roastet paprika er **smagen fyldig og koncentreret i sin grundform**, og derfor også **super velegnet til f.eks. farsretter** hvor krydderierne ikke opvarmes inden tilsætning, og den fungerer desuden rigtig godt som smagsforstærker direkte i varme retter, uden at skulle ristes først.

Paprika er et højrødt og sødt krydderi – som er lavet af tørrede, knust Capsicum Annuum, den samme plante som chili – men paprika har dog ikke den hotte smag/styrke som chili. Frugterne plukkes, når de er mørkrøde og modne, så den mest intense farve og smag bevares.

Paprika dyrkes i Europa – mest i Spanien og Ungarn. I Ungarn bruges paprika grundet deres kærlighed til gullashsuppe og pølser, mens den i Spanien bruges som en vigtigt ingrediens til/i Chorizo pølser og giver produktet sin knaldrøde farve.



Paprika

EFTER ENDT RISTNING BLIVER PRODUKTET SIGTET, PAKKET I LYS- OG LUFTTÆTTE POSER, SOM BEVARER DEN FREMELSKEDE SMAG OG AROMA. POSEN MED PRODUKT BLIVER TIL SIDST METALDETEKTERET, SÅ FØDEVARESIKKERHEDEN ER I ORDEN. FOR AT PRODUKTET EFTER RISTNING BEVARER SIN SMAG OG FARVE, HAR VI VALGT EN PAPIRSPOSE MED ALU/PLAST INDERFOLIE, SOM BESKYTTER PRODUKTET MOD LYS. EFTER ÅBNING HAR POSEN EN LYNLÅSLUKNING, OG NÅR DEN ER LUKKET, ER PRODUKTET STADIGT BESKYTTET, INDIL HOLDBARHEDEN PASSERES



BLÆRETANG OG SAVTANG 3 X WIN, FORDI

- vi udnytter en ellers stort set uudnyttet fødevararessource
- vi optager overskydende næringsstoffer fra havet
- tang er et meget vigtig element i modvirkning af Co2 emissionen.

FOKUS PÅ

Blancheret tang



”

Den blancherede og helt friske sav- og blæretang fra Nordisk Tang er høstet lidt nordøst for Fornæs fyr ved Grenå. Området her er Danmarks absolut bedste tangområde.

Bølgeeksponeringen er rigtig god og vandet fuldstændig rent og indeholder meget næring. De to tangarter tilhører slægten Fucus. Disse tangarter vokser typisk i store kolonier eller som tanghaver om man vil.

Hvis et sådant tangområde passes ved at lave åbninger samt beskæres på en helt bestemt måde, udvikles markant mere biomasse idet tangplanten i stedet for kun at vokse få cm om året vokser op til 20 cm med fint nyt løv. Det har dels stor betydning for næringsoptag; men også for modvirkning af CO2 emissionen; idet den forøgede vækst frigiver ilt og optager CO2.

Blancheret TANG

Blæretang & Savtang

Anvendelse

Blæretang og savtang kan anvendes i salater eller tilberedninger med grøntsager. Tangen understøtter de elementer man arbejder med fordi den har grundsmag og fylde, som giver mere dybde i retten, samt en anden tyggeforfølelse og konsistens. Kan bruges f.eks. i lyse frikasséer, braiserede retter, salater med korn, bagte grøntsager, stuede retter, fisk og skaldyrsretter. Tangen understøtter grøntsager, kød og fisks egen smag. Tangen skal skæres i tynde strimler, og skal ikke hakkes, så bevares smag og konsistens bedst.

Tangen kan desuden creme retter fordi den bidrager med gelatine hvis den blendes.

Blancheret tang

Lokalt trukket tang fra Grenå bliver letblancheret og pakket i bakker, så fødevarer sikkerheden er i orden og det kan holde sig, og derved er det muligt at bruge tang mere fleksibelt i menuplanlægningen pga. længere holdbarhed end frisk tang (14 dage fra produktion).

Blancheringen giver tangen en mere neutraliseret smag end helt frisk tang, idet den blancherede tang er mere saltneutral, og samtidig bevares tangsmagen.



Blæretang



Savtang



TANG på menuen:

Nye kartofler med dild og smør er en klassiker, som får en helt anden smag og dybde hvis f.eks. 1/3 af dilden erstattes med fintskåret blæretang.

Smag for livet

"Smager grøntsagerne godt nok?"
spørger Ole G. Mouritsen

Hvor mange har ikke udfordringer med at spise de anbefalede 600 g grønt om dagen, ikke mindst når det drejer sig om grøntsager?

Kunne det være, at de simpelthen ikke smager 'godt nok'?

Hvor mange følger sundhedsmyndigheders og kostguruers anvisning på en sund kost ud over en kort periode, hvis maden ikke er velsmagende?

Grønt er bl.a. fødevarer fra planter, alger og svampe. Der kan være flere grunde til, at folk gerne vil spise mere grønt. Nogle fravælger at spise dyr og bliver vegetarer eller veganere. Andre søger efter erstatning for kød for at spise mere klimavenligt og måske mere bæredygtigt. Andre igen ønsker at spise mere grønt, fordi de mener, at det er sundt og giver en varieret og næringsrig kost. Hvad man så end har af grund til at ville spise mere grønt, melder det spørgsmål sig, om man kan lave så velsmagende mad af grønt, at man i længden kan holde ud at spise mere og mere forskelligt grønt.

Dét er ikke noget nyt spørgsmål, men noget madkulturer rundt om i verden har forholdt sig til i årtusinder og fundet hver deres svar på.

Men det er også et spørgsmål, som videnskaben bag mad og smag kan hjælpe til med at finde effektive og rationelle svar på.

Smag og smagspræferencer er individuelle. Vi er alle forskellige, og vores smag varierer og er bestemt af en lang række faktorer, som ikke lige er sådan at ændre på. Hvad vi kan lide afhænger af, hvad vores mor spiste under graviditeten, og hvad hun spiste, mens vi drak mælk af hendes bryst; det er også bestemt af tradition, kultur og opdragelse, ofte i langt højere grad end af gener og fysiologi.

Barnets smagspræferencer ændrer sig af evolutionære grunde ved 2-3 års alderen, og der opstår en naturlig form for neofobi, som efterhånden aftager igen, men kan i visse tilfælde være ind i teenageårene. Det er alt sammen variabelt og komplekst, og det giver anledning til stor frustration for den enkelte og måltidsfællesskabet i familien.

"Men der er dog noget, som er mere klippefast: en universel stræben efter umami og en næsten ensartet præference for mad, som er knasende og sprød."

Umami er en smag, ja faktisk en grundsmag, sammen med de fire andre: sød, sur, salt og bitter. Umami signalerer proteiner og god næring. Knasende og sprød er ikke en smag, men en komponent af, hvad vi kalder mundfølelse. Smag og mundfølelse er to af de fem basale sanser, som alle sammen bidrager til, hvad vi kalder en smagsoplevelse. Sammen med de tre andre sanser, at lugte, at se og at høre, skaber at smage og at føle en multisensorisk sanseoplevelse, som vores hjerne fortolker som 'smag.'

Om Ole G. Mouritsen:

Ole G. Mouritsen er centerleder i Smag for Livet og professor i gastrofysik og kulinarisk fødevareinnovation på Institut for Fødevarevidenskab ved Københavns Universitet. Han er ekspert i biofysik og gastrofysik og har særligt fokus på formidling af naturvidenskaberne til den brede befolkning bl.a. gennem viden om mad og smag.

"Smagen kommer først - sundheden derefter"

Alt det er værd at vide om, hvis vi skal forstå, hvorfor det kan være svært at have lyst til at spise 600g grønt om dagen. Meget af det grønne har i frisk tilstand kun meget lidt umami. Og meget af det grønne, især grøntsager, bliver ofte tilberedt, så det er blødt og har en kedelig og uinteressant mundfølelse. Løsningen er at sørge for, at vores grøntsagsretter både har umami og er sprøde og gerne knasende.

En løsningsmodel finder vi i det klassiske japanske køkken, munkekøkkenet (shōjin ryori), som blev udviklet for mere end tusind år siden som en følge af et Buddhistisk krav om en vegetarisk eller vegansk kost. I Japan er moderen til umami dashi, som bl.a. er et ekstrakt af en brun tangart. Dashi kan bruges både som en suppefond, men også til at tilføre umami til grøntsager og urter ved at dampe eller marinere dem i dashi.

Vi kan også få umami fra f.eks. solmodne tomater, faste og lagrede oste, lufttørret skinke, ansjoser og svampe.

*"Viden om umami og tsukemono kan for
mange være en hjælp til at spise flere
grøntsager og på en mere varieret måde.
Opskriften er enkel: smagen kommer først
— sundheden derefter."*

Tsukemono & Umami

- to fluer med ét smæk

De japanske munke har også opskriften på at tilberede knasende sprøde grøntsager: tsukemono. **Tsukemono betyder 'syltede sager,'** som typisk fremstilles uden opvarmning og ved hjælp af forskellige konserveringsteknikker, der bevarer eller forstærker råvarenes sprødhed.

Samtidig tilføres umami, fx via dashi, til marineringslagen: to fluer med ét smæk. Yderligere forstærkning af umami-smagen kan opnås ved at lægge grøntsagerne i soyasauce, miso eller bærme fra sakebrygning.

Endnu mere umami kan bringes til veje ved fermenteringsprocesser. **En af hemmelighederne bag sprød tsukemono er, at man ofte tørrer grøntsagerne, før de marineres.**

Umami & Tsukemono

Pasta med langtidsbagt tomat- og grøntsagssauce med masser af umami.



Forskellige slags tsukemono af bl.a. kinaradise, agurk og aubergine, som er knasende sprøde.



Små salater af hhv. nyrebønner og avokado med forskellige slags tsukemono, som giver de melede nyrebønner og de bløde og cremede avokadoer et modspil med knasende sprødhed.



Vil du vide mere?

Ole G. Mouritsen har skrevet flere bøger, som gør os klogere på smag, bl.a. "Umami", "Fornemmelse for smag" og "Tsukemono"

talentfuld **DANSK** sommerkål

Blomkål er en af de **største mad-trends** i disse år – og udover fantastisk smag og sprødhed, så udmærker den sig ved at kunne **tilsættes i mange retter**, hvor den ikke smager igennem, men **understøtter og tilfører konsistens samt sunde fibre og vitaminer.**

7 nemme ideer til at bruge multi-talentet!

Kød-forlænger

Fintrevet blomkål er super at blande i f.eks. hakket okse til hakkebøf eller i frikadellefars. Det giver skøn smag, saftighed & ekstra + på grøntsagskontoen

#1

Humus

Erstat ca. halvdelen af kikærterne med kogt blomkål næste gang du laver humus, så får du en ekstra cremet og blød humus. Feta kan blendes med for ekstra smag

#2

Eksotisk smoothie

Prøv at tilsætte frossen blomkål næste gang du laver eksotiske smoothies af f.eks. mango, ananas, appelsinjuice og kokosmælk.

#3

!! **BLOMKÅL KAN GIVE FYLDE, SMAG OG KONSISTENS
SOM INGEN ANDEN I KÅLFAMILIEN OG DEN HAR
VIRKELIG MANGE KØKKEN-TALENTER.**

Rice & curry

Kødfri dag? Server en dejlig curry af kikærter, kartofler, løg, kokos mælk og masser af karry med blomkålsris af revet blomkål stegt et par minutter på panden.

Parmesan-buketter

Vend blomkålsbuketter i olie og derefter revet parmesan, rasp og salt/peber - og bag buketterne i ovnen til de er gyldne og sprøde.

Blomkålsrösti

Riv blomkål og løg groft og bland med revet ost, salt, oregano og æg. Steg rösti på panden og server med f.eks.laks eller lufttørret skinke

Blomkåls-mayo

Mayo hvor næsten halvdelen er grøntsager? Det kan godt lade sig gøre med hjælp fra blomkål. Brug din vanlige mayo-opskrift og bland med cremet, blendet blomkål - det giver en lettere konsistens og skøn smag.

Blomkåls-mayo med citron

4 æggeblommer

2 spsk. citronsaft

1 spsk. revet skal af citron

2 tsk. citronpeber

1 tsk. salt

2,5 dl. olie, gerne vindrukerne

3-4 dl. blomkål

Læg æggeblommerne i bunden af et højt glas, og tilsæt citronsaft, revet skal af citron, citronpeber og salt. Hæld forsigtigt olien på, så den lægger sig øverst. Sæt en stavblender i bunden af glasset, og blend til en ensartet, cremet mayo. Kog blomkål mørt og lad det afkøle. Blend blomkålen med lidt vand til en cremet og ensartet konsistens. Vend forsigtigt blomkålsmosen i mayo'en, smag til og lad blomkålsmayo'en trække på køl inden servering.



Foodstyling - Fotografering
Markedsføring - Opskriftudvikling
Kontakt: hej@tinasprogoe.dk www.tinasprogoe.dk
www.instagram.com/foodzens

**FOOD
ZENS**
TINA SPROGØ

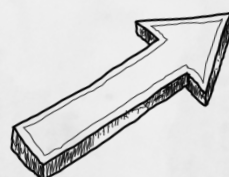
INSPIRATION
FRA ALLE KROGE AF DANMARK
MASA-FOOD ON TOUR



Besøg hos
Interacoustics, Middelfart

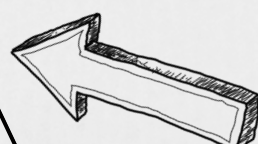


Cremet blåbær
havtorn eddike
bliver brugt i
salat med
tomat og
parmesan.



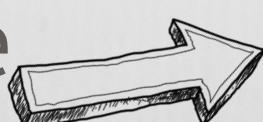
SOMMER SALAT

Cremet Figen
dadel eddike
med jordbær,
tallerkensmækker
og plukkede
salater.



RISTET TANG PÅ
MENUEN

Ristet tang er et
godt og sprødt
umami-bidrag til
salater og kolde
retter



Besøg hos Nordisk Tapas, Holstebro



Hey - må vi se, hvad
DU bruger
MASA FOOD
produkterne til?
SMS foto og tekst til
53889923

Roastet Peber på
kværn testet og
brugt hos Nordisk
Tapas i Holstebro.
Nordisk Tapas
producerer kolde
tapas, hvor den
roastede Peber,
kommer til udtryk.



**Roastet Kommen på kværn
der kværnes over kolde fiske
og skaldyrs tapas.**

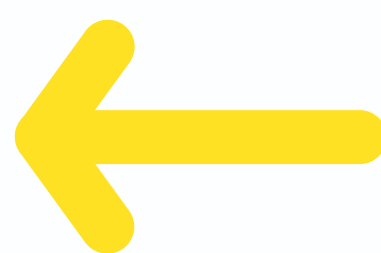
Tak for nu - og på gensyn



**MASA
FOOD
magazine
#3**

TEMA EFTERÅR 2018: INNOVATION

★ **UDKOMMER** ★
1. SEPTEMBER 2018



Velkommen til
Gråsten Fjerkræ
som ny producent
til Masa Food
pr. 1/7-18

Søren Madsen // +45 53 88 99 23 // agentur@masa-food.dk

